

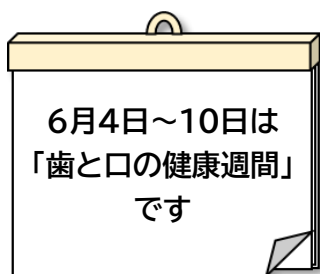
6月給食だより

令和8年6月
板橋区立上板橋第三中学校



板橋区食育キャラクター

梅雨の季節になり、蒸し暑い日が増えてくる時期です。
その中でも元気に過ごすためには、健康的な生活習慣が大切です。
6月は「食育月間」です。この機会に、自分の生活習慣を振り返って
みましょう。



『歯みがきは 体を守る 最前線』
(令和8年度「歯と口の健康週間」標語)

- ・毎日の歯磨き習慣で歯の健康を守りましょう。
- ・よく噛んで食べることで、あごの発育や、むし歯を予防する効果が期待できます。

(参考) 農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

◆◇6月の給食目標：給食時間を守り、楽しく食事をしよう◆◇

素早く準備ができると、その分長い時間をかけて落ち着いて食べることができます。
給食当番だけでなく、クラスのみんなで協力して準備をしましょう。

早く準備するコツ



●盛り付ける人

食缶に入っている料理は、
人数の目安をつけて盛り付ける

(例)
40人クラスの場合
8等分して、1つのま
まりから5人分に配る。

5人分	5人分
5人分	5人分
5人分	5人分
5人分	5人分

●受け取る人

料理をこぼさないよう、
集中して運ぶ。

●席で待つ人

机の上を片付ける。
給食を運ぶ人が移動しやす
いように、椅子を引いて、
机から足を出したりせずに
座って待つ。

◆◇6月の栄養目標：食事のマナーを身につけよう◆◇

みんなが楽しい気分で食事ができるよう、食事のマナーを見直してみましよう。

いつもの食べ方
を思い出して✓
してみるっちい



食事の基本マナー	チェック
① 背筋をまっすぐにしてきちんと座る。	<input type="checkbox"/>
② 口の中に食べ物を入れたまま、話をしない。	<input type="checkbox"/>
③ 音を立てて食べない。	<input type="checkbox"/>
④ 箸などを振り回さない。	<input type="checkbox"/>
⑤ ひじをついて食べない。	<input type="checkbox"/>

今月の給食

★板橋ふれあい農園会給食 区内の農家の方が作った「旬の野菜」をお届けします。

6月26日(金)の「じゃがいもと生揚げのそぼろ煮」で
板橋区産じゃがいもを使用します。



★鉄分強化献立 鉄分摂取強化を図るため、毎月の給食に1品以上登場します。

6月24日(水)は「あさりのカリッとサラダ」です。



◆再資源化の取組みについて◆

～学校給食で出た野菜くずや残食のリサイクルを開始します～

学校給食の生ごみは、年間500トン以上排出されており、これまでは、一般廃棄物の可燃ごみとして焼却処分をしていました。この生ごみを廃棄物として処分するのではなく、飼料として再資源化する取組みを令和8年度から開始します。

